

## 16. Des petites pauses de présence attentive et ouverte

### Descriptif

Les « petites pauses », que nous avons déjà rencontrées depuis le début de l'entraînement, constituent une pratique très importante, l'objectif étant de nous entraîner à en ponctuer notre vie quotidienne. Les petites pauses ont pour but de nous faire décrocher quelques instants de nos habitudes et de mettre le pilotage automatique sur "pause".

Ces petits moments de pleine présence, de plus ou moins trois minutes, peuvent se pratiquer à peu près n'importe où et n'importe quand en tenant compte des circonstances et de l'environnement. Entraînez-vous à en faire une chaque fois que les circonstances sont favorables. Peu à peu, votre vie quotidienne deviendra jalonnée de petites pauses.

L'entraînement consiste simplement à s'arrêter quelques instants pour respirer, dans la méditation la plus simple, en étant dans la présence attentive pendant 21 cycles respiratoire ou en restant simplement dans la présence attentive et ouverte.

Stimulez-vous en utilisant des circonstances particulières qui opèrent comme des rappels. Un peu comme un réveil qui vous donne un signal. Vous choisissez des circonstances récurrentes de votre vie qui vous donnent un signal "c'est le moment d'une petite pause". Dans le contexte présent ces circonstances vous rappellent régulièrement à la présence attentive et ouverte. Le téléphone sonne, petite pause d'une respiration pendant laquelle vous décrochez ; vous allumez l'ordinateur, petite pause, un instant de suspension ; vous arrêtez la voiture au feu rouge, petite pause, relâché dans la vision panoramique ... et ainsi de suite jusqu'à ce que, peu à peu, les petites pauses rythment notre journée comme une habitude naturelle. À la fin d'une petite pause, vous continuez naturellement votre activité dans la pleine présence.

Vous pouvez aussi vous entraîner à pratiquer des petites pauses en marchant tranquillement, silencieusement, dans une présence attentive et ouverte. C'est ainsi que vous pouvez faire une promenade ponctuée de petites pauses, une randonnée, un bain de forêt...

Plus vous ferez de petites pauses, plus vous intégrerez leur pratique dans votre vie quotidienne et plus nous établirez une continuité dans l'expérience de pleine présence. Les bienfaits qui en découlent apparaîtront rapidement.

### Exercices

Voir les différentes pratiques vues précédemment et mentionnées dans le descriptif ci-dessus. (P 19 à 24)